

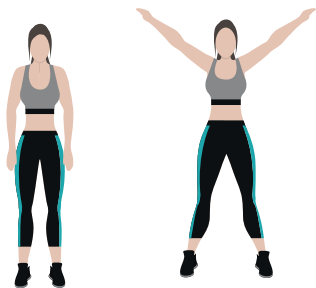


# GLUTEI

Attrezzatura: due bottigliette d'acqua

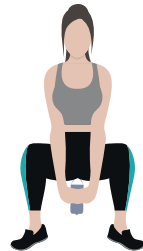
Sono consigliati 3 minuti di riscaldamento iniziale alternando: » Slanci e spinte per le braccia » Circondazioni bacino » 1/2 (60 gradi) squat per le gambe  
Ripeti il circuito per 3 serie (2 per principianti, 4 per esperti)

## 1. JUMPING JACK LATERALE



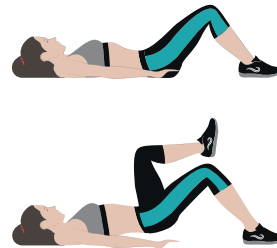
## 2. SQUAT SUMO

Divaricare le gambe oltre la larghezza delle spalle e ruotare le punte dei piedi verso l'esterno

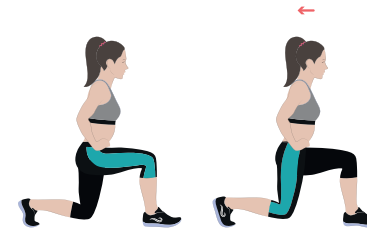


## 3. PONTE GAMBA STACCATA

Alterno gamba ogni 15"



## 4. CONTRAFFONDI ALTERNATI



## 5. QUADRUPEDIA SUI PALMI

Elevazione braccia/gamba alternata



## 6. SQUAT CON SLANCIO LATERALE GAMBA

Slancio alternato ogni ripetizione squat



## 7. PLANK SUI GOMITI CON GAMBA SOLLEVATA

Cambio gamba sollevata ogni 15"



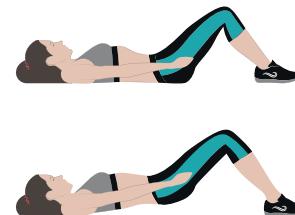
## 8. SLANCI LATERALI

Cambio gamba ogni 15"



## 9. PONTE CON CONTRAZIONE ADDUTTORI

Imprimo forza con la mano laterale al quadricipite e contrasto la chiusura delle gambe



## 3' STRETCHING ZONA LOMBARE

Posizione supina flessione gambe al petto 3' inspirando mantengo gambe flesse al petto poi 6" espiro e allontano le gambe dal petto e ripeto

Esercizio di allungamento 3 minuti da praticare a fine allenamento



Ti è piaciuto l'allenamento? Condividilo con i tuoi amici!